Rok IX. Nr. 11.

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

„SOKOŁ“

ORGAN TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH.

WYCHODZI W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA.

REDAKCJA WE LWOWIE ULICA ORMIAŃSKA L. 29; ADMINISTRACJA ULICA CZARNECKIEGO L. 2.
Prenumerować można: w Administracji, w Zakładzie Tow. gimn. „Sokół“ l. 8 ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach

Cena prenumeracyjna:	Rocznie	Półroczn.
Miejscowa bez przesyłki	1 zł. 20 ct.	65 ct.
„ z przesyłką	1 „ 30 „	70 „
Zamiejscowa „ „	1 „ 50 „	80 „

Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.

LISTOPAD 1889

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:

Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosji	1 rs. 50 kop.
„ W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec	3 marki
„ krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki	5 franków.
„ „ innych, podług taryfy poczt. z doliczeniem opakowania itd.	

Krótki rys historyczny o gimnastyce*).

Zestawił

Dr. Ż. Krówczyński.

III.
Wiek 19ty.

Im bliżej przychodzimy do wieku obecnego, tem obfitszy znajdujemy materjał, którym trudno zawładnąć nietylko z powodu obfitości źródeł, ale i z tego powodu, że sąd sprawiedliwy o rzeczach rozwijających się przed naszymi prawie oczyma nastręcza wielkie trudności. Na początku 19. wieku wyłania się potrzeba nauki gimnastyki nietylko w rozmaitych warstwach społecznych, ale i u rozmaitych narodów, a wspomniani przy końcu ostatniego wykładu mężowie Ling, Jahn, Clais i Amoros z wielkim zapałem, ale z różnym skutkiem i w rozmaitych celach całą swą pracę poświęcają sprawie gimnastyki. Jak widzieliśmy poprzedzili ich wystąpienie fachowi gimnastycy i pedagogowie, ale nie brak dowodów, że i inne osobistości nad potrzebą gimnastyki się zastanawiały. I tak minister pruski v. Massow (1804) umieszcza gimnastykę w swoim planie naukowym. Scharnhorst (1807) przedkłada Steinowi plan wykształcenia obrony krajowej i wykazuje potrzebę przygotowania dotąd wolnych klas społecznych od obowiązków wojskowych, przez ćwiczenia gimnastyczne do obrony kraju, a zawiązane w Królewcu Towarzystwo zwane Tugendverein, albo Tugendbund, ma na celu przyjść w pomoc usiłowaniom rządu pruskiego przez podniesienie moralne i fizyczne indywiduów zapewnić ojczyźnie wolność. Członkowie tego związku swoimi usiłowaniami doprowadzili do tego, iż w Prusiech w Braunsberg założono w 1809 r. publiczny zakład gimnastyczny w którym 37 młodzieńców ćwiczyło. W rok później na rozkaz Napoleona (31. grudnia 1809) rozwiązano związek formalnie, ale nie zdołano powstrzymać szczerze oddanych sprawie w pracy nad odrodzeniem narodowem. Zwycięstwo Napoleona głównie podtrzymywało zapał Niemców i ono nadało kierunek właściwy, którym gimnastyka w Niemczech uprawiana się wyszczególnia. W tym czasie występuje w Szwecji Piotr Henryk Ling (1776—1839) najpierw uczeń uniwersytetu, później fechmistrz i szwecki narodowy poeta i kierujący nauczyciel centralnego instytutu dla gimnastyki w Stokholmie. Raniony w ramię w bitwie pod Kopenhagą traci władzę, ale zwolna przez ćwiczenia odzyskuje ją, a to doświadczenie pobudza go do studjów anatomji i fizjologji na których opiera on swój system ćwiczeń fizycznych. W kilka lat później zgłasza się on z przedstawieniem do rządu o poparcie swoich usiłowań na polu fizycznego wychowania, otrzymuje jednak od ministra oświaty w r. 1813 odmowną odpowiedź, albowiem Szwecja ma dość kuglarzy i linoskoków, która to odpowiedź jest najlepszem świadectwem, że minister oświaty pod względem ważności nauki gimnastyki nie był oświecony. Ling rozróżnia cztery rodzaje gimnastyki: pedagogiczną czyli szkolną, wojskową, lekarską i estetyczną, a ćwiczenia przez niego zalecane bywają czynne, z oporem i bierne. Może przedwczesną byłaby krytyka tego systemu, który dla wykształcenia pedagogicznego według twierdzenia niektórych miał doniosłe braki, nie ulega wątpliwości, że pod względem leczniczym korzyści z ćwiczeń były bardzo widoczne i temu przypisać należy, że Ling pomiędzy współczesnymi lekarzami znalazł nietylko zwolenników, ale i uczniów. Nienawiść do Francuzów wrogów ojczyzny z jednej strony, a pragnienie służenia ojczyźnie z drugiej strony były pobudką dla Fryderyka Ludwika Jahna do pracy, która uwieczniła jego imię i za którą nadano mu słusznie miano „ojca niemieckiej sztuki gimnastycznej“. Urodzony w 1778 r. od pierwszej młodości zaprawiał ciało do znoszenia trudów i w tym celu urządzał piesze wędrówki. Jako uczeń uniwersytecki potępia rozwięzłość ówczesnej młodzieży, a szczerze przywiązany do kraju wydaje w r. 1800 pierwszą pracę (Ueber die Beförderung des Patriotismus im preussischen Reiche, allen Preussen gewidmet), w której pruskie urządzenia stawia za wzór i wszystkich Niemców wzywa do pracy nad odrodzeniem narodowem. Świadek klęski Niemców pod Jeną (1806) osiwiały w tym dniu pamiętnym nie upada na duchu, ale przeciwnie wszelkiemi siłami dąży do tego, aby podobne klęski na zawsze odsunąć, jak świadczą jego słowa: „Moja nadzieja co do Niemiec i niemieckości żyje, moja wiara w ludzkość jest niezachwianą, a wiecznego porządku świata nikt nie zmieni“. W r. 1810 staje on na czele zakładu w Berlinie, a imponująca

*) Wykład wygłoszony na kursie dla nauczycieli gimnastyki.

postać jego gromadzi licznych uczniów, których nieraz około 2000 bywało, wszyscy zaś zarówno z swym mistrzem mieli to głębokie przekonanie o potrzebie gimnastyki dla celów narodowych i ją z zamiłowaniem pielęgnowali, aby mówiąc słowami mistrza „zatracony stosunek w wychowaniu przywrócić“ i w równej mierze pielęgnować wykształcenie ciała i ducha. Zasługi Jahna są niepomierne w sprawie odrodzenia i odzyskania wolncści Niemców, obok Fichlego, Arnota najsłuszniej Jahnowi należy się miejsce, bo niewątpliwie Ci nigdy niezwątpili w odzyskanie wolności i najwięcej nawoływali do czynów mających odrodzić ich ojczyznę. Jahn nietylko jest twórcą niemieckiej gimnastyki, on wpajał w swoich uczniów nienawiść do Francuzów, zwycięzców ukochanego przez siebie narodu, on wkorzeniał zamiłowanie do ojczystego języka i tego wszystkiego co piętno niemieckości znosiło. Wszystkiemi jego czynami kierowała miłość ojczyzny, pragnął wychować naród cieleśnie i go zahartować, bo to potrzebnem było dla uwolnienia z jarzma narodu niemieckiego i dlatego jako cel swoich dążeń stawia, wolność, samodzielność i honor ojczyzny. W r. 1803 tworzy pułk i sam zaciąga się w jego szeregi ten, za którego głowę wyznaczył rząd francuski nagrodę, bo słusznie przewidywał, że tacy jak Jahn wrogowie są najstraszniejsi. Że nawet w jego ojczyźnie nie pojmowano jego działań, dowodzą usiłowania poważnych osobistości pragnących złamać Jahna dla których on był demagogiem, a wreszcie jego uwięzienie z powodu posądzenia go o współudział w morderstwie Kotzebu'ego. Jakkolwiek okazało się, że Jahn był najniewinniej posądzony, dekretem króla Fryderyka Wilhelma IV. zamknięto zakłady gimnastyczne, a ojciec gimnastyki niemieckiej dopiero w roku 1825 został uwolniony z więzienia i od zarzutu zakłócania porządku, mimo to jednak z rozkazu króla nie wolno mu było mieszkać ani w Berlinie, ani w 10 milowym obwodzie miasta, ani w mieście posiadającym uniwersytet i gimnazjum i dopiero po wypełnieniu rozkazu królewskiego dozwolono mu wypłacać poprzednio przyznaną pensję 1000 talarów za zasługi oddane podczas wojen francuskich. Z policyjnego nadzoru jednak nie uwolniono go, co wszystko dowodzi, że nieprzyjaciele jego umieli go usunąć od wszelkiego wpływu. Dopiero w r. 1840 na polecenie Fryderyka Wilhelma IV. zniesiono nadzór nad 62-letnim starcem i ozdobiono żelaznym krzyżem pierś, w której silnie biło serce dla jedności Niemiec, która według jego własnych słów była „snem w początku mego życia, jutrzenką mojej młodości; słońcem w dojrzałym wieku i gwiazdą wieczorną, która mnie do snu wiecznego ukoi“. Zmarł on po krótkiej słabości w 1852 r., a jakkolwiek śmiało rzec możemy, że Jahnowi jako nauczycielowi gimnastyki nie jeden zarzut zrobić można, zawsze w dziejach gimnastyki, szczególnie niemieckiej pozostanie pamięć jego wiekopomną, i zdaje się, że wiele słuszności zawierają słowa, iż co Jahn w 1810 roku posiał, wydało kwiat w 1813 i 14 r., z którego owoc dojrzał w 1870 i 71 r. Wielkie pytanie czy Niemcy bez Jahna byliby zwyciężyli Francję.

W tymże samym czasie rozpoczyna się działalność Plokisna, Henryka Cliasa, oficera artylerji w Szwajcarji. Urodzony w 1872 r. w Bostonie, gdy został naczelnikiem szwajcarskiej artylerji, zaprowadza w wojsku jemu podwładnem dla rozpędzenia nudów ćwiczenia gimnastyczne, które przyjmują się nietylko w wojsku, ale i u ludności, a przekonawszy się, że jego własny organizm przez te ćwiczenia dużo zyskał siły, postanowił poświęcać się w tym kierunku dotąd mimochodem uprawianym. Od r. 1806 stoi on na czele szkoły w Gottstadt w Kantonie Berneńskim i pracuje na dziełem o gimnastyce „Gimnastique élémentaire“, które w manuskrypcie oddaje pod sąd Tow. lekarzy w Paryżu. Tow. wyznacza komisję z lekarzy, którzy dla stwierdzenia wartości żądali praktycznego przedstawienia rzeczy i po dokładnem przyjrzeniu się sprawie, bardzo pochlebny sąd o niej wydali. Sprawą poruszoną przez Cliasa zainteresował się rząd angielski powołujący go na naczelnika ćwiczeń gimnastycznych do Londynu (1822—28), stąd powraca napowrót do Francji, aby przewodniczyć ćwiczeniom gimnastycznym w wojsku francuskim. W obu krajach odtąd z większym lub mniejszym zapałem jest uprawianą gimnastyka, i po różnych przejściach coraz większego doznaje uznania. Niesprawiedliwym wydaje mi się sąd Niemców o działalności Cliasa i jego pismach, którzy upatrują w nich roszczenie do oryginalności, obok powierzchowności i braku samodzielności, bo dla nich Jahn jest bożyszczem, którego Clias z pewnością nie naśladował, a który zastosowywał ćwiczenia nie wyłącznie w celach wojskowych, ale jak sąd francuskiego Tow. opiewa cały plan swój oparł na potrzebach codziennego życia i prawach żyjącego ustroju, a ćwiczenia jego miały na celu wzmocnić każdy narząd ustroju i powiększyć energję życiowych czynności, dlatego też Cliasa metoda jest przedewszystkiem pedagogiczną i najwięcej zastosowania zasługuje u młodzieży uczącej się.

Również we Francji rozpoczął swoją działalność Franciszek Amoros (w r. 1770—1848) Hiszpan z rodu, który z powodu udziału w zaburzeniach politycznych szukać musi schronienia we Francji i opuścić przewodnictwo szkoły wojskowej, które to stanowisko w Madrycie od r. 1807—1813 zajmował. Nowej ojczyźnie odsługuje się za doznaną gościnę i najpierw pracuje w prywatnych zakładach dla rozpowszechnienia gimnastyki, a z biegiem czasu staje na czele szkoły wojskowej utrzymywanej kosztem kraju (Gymnase normal militaire) w Paryżu. W nagrodę za usługi oddane Francji zostaje pułkownikiem i kawalerem Legji honorowej, i działa z wielką korzyścią w celach wojskowych. Mniej szczęśliwym propagatorem był prywatnie udzielanej gimnastyki, albowiem usiłowania założenia prywatnego zakładu gimnastycznego na niczem spełzły. Obaj rywale Clias i Amoros długo z zapałem występywali przeciwko sobie, a walka ta przyczyniła się do wykluczenia gimnastyki z planu nauki, bo ona miała na celu według zdania przeciwników tworzyć akrobatów, zdolnych brygantów, narażała życie dzieci i t. d., a wreszcie znalazł się Amoros bez przyczyny w więzieniu (1837), ale wkrótce potem staje znów do pracy i jego usiłowaniom zawdzięcza Francja, że gimnastykę w szkołach publi-

cznych zaprowadzono. W przeciwstawieniu do Cliasa systemu Amoros głównie miał na celu wychowanie dzielnych żołnierzy i pokrzepienie sił wieku dojrzałego.

(Dok. nast.).

O urządzaniu sal i boisk gimnastycznych

dla szkół ludowych i średnich

napisał

Edmund Cenar.

(Ciąg dalszy).

W szkołach średnich, gdzie zakres ćwiczeń gimnastycznych jest o wiele większy, niż w szkole ludowéj i liczba przyrządów większa, a godziny gimnastyki następują jedna po drugiéj, jest rzeczą niezbędną przybudować do sali jeszcze pokój dla nauczycieli i komorę (magazyn) na skład przyrządów. *(Tab. 1. C_1).*

Gimnastyczne urządzenie sali.

Rozmieszczając w sali przyrządy, należy pamiętać, żeby jak najmniéj przeszkadzały ćwiczeniom wspólnym. W tym celu praktyczną jest rzeczą wszystkie słupy, drabiny, żerdzie i t. p. urządzić ruchomo, aby w danéj potrzebie można je z łatwością do ścian przysunąć. Ilość danego przyboru lub przyrządu zależy od liczby ćwiczących.

Dla każdych 12 do 15 uczniów przeznaczyć należy jeden przyrząd, co pociąga za sobą potrzebę sprawienia dla danéj klasy podwójnych, potrójnych i poczwórnych nie raz przyrządów. Sposób przeprowadzenia ćwiczeń na przyrządach w szkołach ludowych i średnich powinien być tego rodzaju, iżby wszyscy uczniowie danéj klasy jedne i te same ćwiczenia na tych samych przyrządach wykonywali. Dlatego przyrządy, na których ćwiczyć można gromadnie jak n. p. drabiny, krążnik, kładki belkowe, żerdzie i skocznia są w pierwszym rzędzie godne polecenia i najsamprzód je sprawić należy.

Ze względu na przegląd ćwiczących muszą być przyrządy jednogatunkowe podczas ćwiczeń umieszczone obok siebie, nigdy zaś rozrzucone po sali, gdyż utrudniałoby to wielce naukę i dozorowanie ćwiczących. Drabiny umieszcza się zwyczajnie przy węższéj ścianie sali w odstępach 1 m lub 1·5 m od siebie *(Tab. 1. C_1 C_3)*, na środkowym tramie umieszcza się krążnik, żerdzie i liny, na drugim symetrycznie 4 pary kółek, a na trzecim drążki.

Przy użyciu kładek belkowych, ustawia się je na środku sali obok siebie. Kładki z łękami, używane w zastępstwie konia, najlepiéj umieszczać pod jednym z dwóch skrajnych tramów na wszersz sali i to w ten sposób, iżby jedna kładka była o tyle naprzód wysuniętą, ażeby uczniowie mogli pomiędzy nimi po skończoném ćwiczeniu wrócić do szeregu. Zdjąwszy z tak ustawionych kładek belkowych łęki, a położywszy na każdéj po dwa pomosty, uzyskamy urządzenie do skoku z pomostu. Do skoku wwyż, albo wdal ustawia się skocznie w jednym rzędzie także pod jednym ze skrajnych tramów. Przy użyciu wywijadła, przymocowuje się je do stojaka, który się ustawia mniéj więcéj w środku sali. Przybory jak: laski żelazne i drewniane, sznury do skoku, wywijadło i t. d., winny mieć swoje schowki we framugach, materace zaś powinny wisieć na ścianach.

Kozły, konie, poręcze wysuwa się przy użyciu na środek sali, po skończeniu ćwiczeń zanosi się je do magazynu lub na stale wyznaczone miejsca pod krótszą ścianą sali.

Zupełne urządzenie sali dla 50—60 uczniów szkoły ludowéj.

Kosztorys w przybliżeniu obliczony na 750 zł.

(Przyjmujemy, iż w sali w odpowiedniéj wysokości znajdują się trzy tramy do zawieszania przyrządów).

a) 4 drabiny do ustawiania pionowego, skośnego i poziomego;

b) 4 kozły do drabin;

c) 8 do 16 żerdzi z progiem i obrączkami przy tramach;

d) 4 liny;

e) 4 pary kółek z blokami, hakami i żerdką do zawieszania przyrządów;

f) 1 krążnik cztéro lub sześcioramienny;

g) 4 kładki belkowe z podstawkami, z 4 parami łęków i urządzeniem do podwyższania kładek;

h) 4 kładki deskowe;

i) 4 skocznie (4 mostki, 8 stojaków i 8 sznurów z workami);

j) 8 materaców kokosowych;

k) 4 pomosty;

l) 10 par szczudeł;

m) 60 lasek żelaznych trojakiej wagi;

n) 60 lasek drewnianych;

o) 1 wywijadło;

p) podium (ruchome) dla nauczyciela;

r) wieszadła na materace, kosze lub szafki na laski.

Dla mniejszéj liczby uczniów niż 50, potrzeba tylko potrójnych przyrządów, urządzając zaś salę skromniéj, opuszcza się z przyrządów: k ó ł k a, p o m o s t y, l i n y i k ł a d k i d e s k o w e.

Zupełne urządzenie sali dla 50 uczniów szkoły średniéj.

Kosztorys w przybliżeniu obliczony na 1450 zł.

(Przyjmujemy, że w sali znajdują się trzy tramy do zawieszania przyrządów).

a) 4 drabiny do ustawiania pionowego, skośnego i poziomego;

b) 4 kozły do drabin;

c) 8 do 16 żerdzi z progiem i obrączkami przy tramie;

d) 4 liny z hakami;

e) 4 pary kółek z blokami, hakami i żerdką do zawieszania przyrządów;

f) 1 krążnik cztéro lub sześcioramienny;

g) 4 skocznie (4 mostki, 8 stojaków i 8 sznurów z workami;

h) 4 kozły;

i) 4 konie;

j) 4 pomosty;

k) 4 kładki belkowe z podstawkami i osobnem urządzeniem do podwyższania;

*

l) 4 kładki deskowe;

m) 1 wywijadło;

n) 10 par szczudeł;

o) 4 pary poręczy do podnoszenia i rozszerzania żerdzi;

p) 4 żelazne drążki z urządzeniem;

r) 4 pchadła do mocowań;

s) 50—60 par ciężarków trojakiéj wagi (20 par po 1·5 kg, 20 par po 2 kg, 10 par 2·5 kg, 10 par po 3 kg);

t) 50—60 lasek żelaznych trojakiéj wagi;

u) 50–60 lasek drewnianych;

w) 8 materaców kokosowych;

y) podium (ruchome) dla nauczyciela;

z) wieszadła na materace, półki na ciężarki, kosze lub szafki na laski.

Położenie, rozmiary i urządzenie boisk.

Boisko gimnastyczne powinno się znajdywać tuż przy budynku szkolnym i o ile to być może nie na widoku. Powierzchnia jego względnie do liczby uczniów 5 lub 6 razy wielka, jak powierzchnia sali musi być dokładnie zrównana i trawą zasiana, a tylko miejsca, w których ćwiczenia w skoku się odbywają należy wysypać grubą warstwą piasku. Środek boiska, przeznaczony do ćwiczeń wolnych i rzędowych, pozostawia się zupełnie wolnym od przyrządów, które się umieszcza po obu przeciwległych krótszych boiska wolnego bokach, wszystko zaś dokoła otacza się na 3·5 m szeroką bieżnią, służącą do ćwiczeń w biegu trwałym, wyścigów i pochodów. Tak bieżnie jak i środek boiska zacienia się drzewami szerokolistnymi. Przy umieszczaniu rusztowania i przyrządów uważać należy na odległość tychże od murów, parkanów i drzew, ażeby przy wykonywaniu ćwiczeń przedmioty te nie stały na zawadzie.

Boisko dla szkół wiejskich.

Urządzenie jak najskromniejsze dla 60 uczniów, kosztorys w przybliżeniu obliczony na 100 zł. (*Tab. 3*).

a) 60 lasek drewnianych à 8 ct.	razem	4	zł.	80	ct.
b) 60 lasek żelaznych à 60 ct.	„	36	„	—	„
c) 8 stojaków do skoku (stałych) à 1 zł.	„	8	„	—	„
d) 4 linewki z workami (do skoku) à 50 ct.	„	2	„	—	„
e) 4 mostki do skoku à 2 zł. 50 ct.	„	6	„	—	„
f) 1 wywijadło à 50 ct.	„	—	„	50	„
g) 10 tyczek do skoku à 50 ct.	„	5	„	—	„
h) 10 par szczudeł à 1 zł. 50 ct.	„	15	„	—	„
i) 4 kładki belkowe à 5 zł.	„	20	„	—	„

(C. d. n.).

Ćwiczenia na poręczach.

(Dokończenie).

B. Woltyże zawrotne.

W podporze tyłem do poręczy:

IV. Stopień.

1. półkole obunóż — do podporu,
2. zawrotka przerzutna.

C. Woltyże odwrotne.

W podporze przodem do poręczy:

II. Stopień.

1. Przedmach 1nóż (2nóż).
2. Wsiad skrzyżny w przedmachu 1nóż.
3. „ zewnątrz „ 2nóż.
4. „ okrakiem „ 2nóż.

III. Stopień.

1. Półkole 1nóż — do postawy (do podporu).
2. Koło 1nóż — „ „ „ „
3. Półkole 2nóż — „ „ „ „
4. Koło 2nóż — „ „ „ „

D. Woltyże rozkroczne

II. Stopień.

W podporze przodem do poręczy:

1. przedmach z środka poręczy,
2. wsiad „ „
3. przedmach z zewnątrz poręczy,
4. wsiad „ „

III. Stopień.

W podporze tyłem do poręczy:

1. rozkroczka z środka poręczy.

IV. Stopień.

W podporze przodem do poręczy:

1. rozkroczka z zewnątrz poręczy,
2. „ z środka „

E. Przewroty — przerzuty.

W podporze tyłem do poręczy:

III. Stopień.

1. Przedmach przewrotny,
2. przewrot o ramionach ugiętych *a)* z postawy, *b)* z podporu, *c)* ze siadu,
3. przerzut o ramionach ugiętych, zamachem.

IV. Stopień.

1. Przewrot o ramionach prostych,
2. przerzut o ramionach ugiętych, ciągiem,
3. „ „ prostych zamachem.

V. Stopień.

1. Przerzut o ramionach prostych, ciągiem.
2. „ ze stania 2rącz na jednej poręczy.

C. W podporze z boku poręczy.

a) Skok do podporu poprzek (II),
b) „ „ „ na tylną poręcz (I),
c) „ „ „ na przednią poręcz (II).

A. Woltyże zawrotne.

II. Stopień.

1. Przedmach.

Z przedmachu poniż:

2. wsiad zewnątrz p.
3. „ okrakiem
4. „ w środku p.
5. „ rozkroczny
6. nożyce

} na tylną poręcz,

III. Stopień.

1. Zawrotka poniż do środka poręczy.

Z przedmachu poniż:

2. wsiad w środku
3. „ okrakiem
4. „ zewnątrz
5. nożyce

} na przednią poręcz,

6. wyskok na poręcze 2nóż,
7. nożyce na 2 poręczach,

8. półkole 1nóż, po nad przednią poręcz,
9. zawrotka po nad obie poręcze,
10. „ do podporu pobok na przedniej p.

IV. Stopień.

Z przedmachu powyż:
1. zawrotka do środka poręczy,
2. wsiady,
3. nożyce,
4. półkole 2 nóż,
5. zawrotka po nad obie poręcze.

B. Woltyże odboczne.

II. Stopień.

1. Z podp. na tylnej poręczy: wsiad w środku p.
2. „ „ przedniej „ : „ „ p.

III. Stopień.

1. Z podp. na tylnej p. — odboczka do środka p.
2. „ „ przedniej p. — „ „ „ p.
3. „ „ tylnej p. — wsiad zewnątrz p.
4. „ „ przedniej p. — „ „ p.

IV. Stopień.

1. Z podp. na przedniej p. — odboczka po nad obie p.
2. „ „ tylnej p. — „ „ „ „ p.

C. Woltyże odwrotne.

II. Stopień.

1. Przedmach,
2. wsiad zewnątrz na tylnej poręczy,
3. „ okrakiem „ „ „
4. „ rozkroczny.

III. Stopień

1. Odwrotka do środka poręczy,
2. wsiad okrakiem na przedniej poręczy,
3. „ zewnątrz „ „ „
4. nożyce na tylnej poręczy,
5. „ „ obu poręczach,
6. „ „ przedniej poręczy.

IV. Stopień.

1. Półkole 1nóż (2nóż) po nad przednią poręcz,
2. odwrotka po nad obie poręcze.

D. Woltyże kuczne.

II. Stopień.

Z podporu na tylnej poręczy:
1. przedmach,
2. wyskok 2nóż (1nóż), na tylną poręcz.

Z podporu na przedniej poręczy:
3. przedmach,
4. wyskok 2nóż (1nóż), na tylną poręcz.

III. Stopień.

Z podporu na tylnej poręczy:
1. wsiad 1nóż (2nóż), na tylną poręcz,
2. „ 1nóż (2nóż), na przednią poręcz,
3. kuczka do środka poręczy.

Z podporu na przedniej poręczy:
1. wsiad 1nóż (2nóż), na tylną poręcz,
2. kuczka do środka poręczy.

IV. Stopień.

Z podporu na przedniej poręczy:
1. wsiad 1nóż (nóż), na przednią poręcz,
2. kuczka po nad obie poręcze.

Z podporu na tylnej poręczy:
3. kuczka po nad obie poręczy.

E. Woltyże rozkroczne.

III. Stopień.

Z podporu na tylnej poręczy:
1. przedmach,
2. wyskok na tylną poręcz.

Z podporu na przedniej poręczy:
3. przedmach,
4. wyskok na tylną poręcz,
5. rozkroczka do środka poręczy.

IV. Stopień.

Z podporu na tylnej poręczy:
1. rozkroczka do środka poręczy.

Z podporu na przedniej poręczy:
2. wyskok na przednią poręcz,
3. rozkroczka po nad obie poręcze.

Z podporu na obu poręczach:
4. rozkroczka poprzek.

F. Przewroty — przerzuty.

IV. Stopień.

Z podporu na przedniej poręczy:
1. przewrot o ramionach ugiętych,
2. przerzut o „ „

Z podporu na obu poręczach:
1. przewrot poprzek,
2. przerzut „

V. Stopień.

Z podporu na przedniej poręczy:
1. przewrot o ramionach prostych,
2. przerzut o „ „

Z podporu na tylnej poręczy:
1. przewrot,
2. przerzut.

Zestawił *Adur.*

Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich.

„Sokoł“ tarnopolski.

Po kilkutygodniowej przerwie wakacyjnej rozpoczęło się z dniem 1. września b. r. znowu ruchliwsze życie w naszym Sokole; rozpoczął się bowiem nowy kurs w szkole gimnastycznej, tudzież regularne ćwiczenia członków Towarzystwa i pań. Frekwencja we wszystkich oddziałach jest dość znaczną i tak uczęszcza regularnie na ćwiczenia: członków 18—24; pań 18; uczniów 32; uczenic 22; dzieci 14; oprócz tego pobiera 169 uczniów tutejszych szkół średnich naukę gimnastyki w naszym Sokole a to: 130 uczniów gimnazjalnych i 39 uczniów szkoły realnej.

Cyfry te świadczą korzystnie o zainteresowaniu się społeczeństwa miejscowego gimnastyką i Sokołem, a spodziewać się należy, że zainteresowanie to rozszerzy się wkrótce na szersze koła publiczności. Do twierdzenia tego uprawnia nas okoliczność, że na wieczornicę, urządzoną dnia 10. b. m. przybył tak znaczny zastęp publiczności do sali naszej, jakiegośmy tu na innych wieczorkach nie przywykli widzieć. Wieczornica ta dała sposobność poznać postępy uczniów naszych po dwumiesięcznej nauce.

Zgromadzona publiczność z żywem zajęciem przyglądała się produkcjom, w których wzięło udział 50 uczniów, a któremi kierowali przodownicy z grona samychże uczniów, podziwiała karność i ład w szeregach młodych Sokolików i oklaskiwała ich hojnie. Na wieczorku tym byli obecni dyrektorowie prawie wszystkich tutejszych szkół.

Sprawa budowy sali postąpiła w ostatnim czasie, a przyczyniła się do tego głównie ta okoliczność, że OO. Jezuici wypowiedzieli naszemu Towarzystwu od październi-nika 1890 lokal obecnie zajmywany, gdyż potrzebują go na inne cele. W braku innej sali celom naszym odpowiedniej uznało nadzwyczajne walne zgromadzenie, które się dnia 27. października b. r. odbyło, konieczność wybudowania własnego domu i uchwaliło, iż z wiosną 1890 przystąpić mamy do budowy. Komisja budowlana w najkrótszym czasie ma przystąpić do swego ważnego dzieła.

W ogóle Wydział sprawą budowy gorliwie się zajmuje i możemy się oddać nadziei, że do roku i nasz Sokoł gospodarować już będzie we własnym gnieździe.

Jako nowi członkowie przystąpili do Sokoła w ciągu ostatnich trzech miesięcy pp.: Antym Nikorowicz, dyrektor filii Banku hipot.; Marjan Krzyżanowski, aptekarz; Włodzimierz Nawrocki, koncypient notarjalny; Kuczkowski Feliks, inżynier kolei Karola Ludwika; Z. Reisberg, urzędnik Rady powiat.; Jan Gołębiowski, nauczyciel; dr. Zygmunt Rosenfeld, praktykant sądowy; Izydor Wroński, urzędnik kolei Karola Ludwika; Andrzej Makowiecki, właściciel realności; tudzież panie: Kazimiera Michałowska, Zofia Pohorecka, Izabela Kuczkowska, Stefania Szytylińska i Olimpia Olszewska.

„Sokoł“ tarnowski.

Sprawozdanie Wydziału z czynności za rok 1888/9 przedłożone walnemu zgromadzeniu zaznacza, że najżywotniejszą kwestją była sprawa budowy sali, której brak dotkliwie czuć się daje, co rozwój Towarzystwa silnie wstrzymuje. Na każdem prawie posiedzeniu; a było ich w ciągu roku 18, omawiano tę sprawę, lecz raz odstraszała myśl, iż fundusze są małe, a spodziewać się należy, że Rada gminna użyczy miejsca pod budowę. Najtrudniejsza sprawa z doborem miejsca, gdyż miasto dogodnych miejsc na ten cel nie posiada wiele.

Wydział przeto zwrócił swą uwagę na przysporzenie funduszu, a że dopiął celu, najlepszym dowodem jest różnica cyfer; — i tak z końcem roku administracyjnego 1887/8 fundusz budowy sali wynosił 2915 zł. 16 ct., dziś wynosi 3.727·245 zł wzrósł fundusz o 812·085 zł.

Starano się również okazać żywotność Sokoła i na zewnątrz. Na wzór bratnich stowarzyszeń, urządził Wydział wieczorek z tańcami podczas zapust; wieczorek można powiedzieć udał się pomimo przeszkód z jakiemi miał Wydział do walczenia, wprawdzie materyalnych korzyści nie przyniósł, lecz i straty nie było.

Dla okazania łączności i braterstwa, zaproszono Sokołów lwowskich, którzy według danego przyrzeczenia przybyli w okazałej liczbie do grodu, przywożąc z sobą rozbudzenie i zamiłowanie dla idei sokolej.

Zanotować należy wzrost członków. Z końcem roku zeszłego z dniem 31. sierpnia 1888 liczyło Towarzystwo 231 członków, w ciągu roku przybyło 23, razem było 254, ubyło 49; przeto z dniem 31. sierpnia 1889 roku było 205 członków, z tych ćwiczących 30, a zamiejscowych 29. Tak znaczny ubytek członków pochodzi stąd, iż Wydział był zmuszony wykreślić tych członków, którzy niespełnili obowiązku, statutem zakreślonego.

30 członków było w ubiegłym roku ćwiczących, lecz ilu ćwiczyło? na to pytanie trudno odpowiedzieć, chociaż ćwiczenia są podstawą i treścią Towarzystwa naszego.

Inwentarz przedstawia wartość 316 zł.

Sokoł w Wadowicach.

Wadowice 11. listopada. (Koresp. „N. Reformy“).

Towarzystwo gimnastyczne Sokoł w Wadowicach obchodziło w sobotę dnia 9. b. m. piękną uroczystość otwarcia i poświęcenia własnego nowo wybudowanego gmachu. W podniosłym tym akcie uczestniczyły bratnie Tow. „sokole“ lwowskie, krakowskie i tarnowskie przez wysłane delegacje dla święcenia wspólnie świetnego tryumfu swojej idei, która dzielnych przedstawicieli i niestrudzonych szermierzy znalazła w Wadowicach.

Trudno dać wiarę, iż Towarzystwo liczące zaledwie kilkudziesięciu członków, już po trzech latach istnienia doszło szczęśliwie do posiadania własnego gniazda. Sokoł wadowicki pozostanie na długie lata wymownym dowodem, ile można dokonać zjednoczonemi siłami w obywatelskiej pracy dla publicznego dobra.

Nowy gmach, dzieło budowniczego p. Redyka, zwrócony frontem do południa, przedstawia się nader okazale, a sala gimnastyczna pod względem wewnętrznego urządzenia najzupełniej odpowiada wszelkim wymaganiom wygody i hygieny. W obszarze dorównywa prawie salom Sokoła lwowskiego i krakowskiego, wynosi bowiem 12 m. szerokości, 24 m. długości i 8 m. wysokości i zaopatrzona jest obficie w wszelkie przyrządy i przybory do ćwiczeń najnowszej konstrukcji. Bardzo szczęśliwie obmyślane i rozmieszczone są boczne ubikacje, przeznaczone na szatnię, czytelnię i bibliotekę. Wielki plac, przeznaczony na letnie boisko, dopełnia całości zakładu, pod którego budowę ofiarowała grunt bezinteresownie patrjotyczna gmina miasta, na czele której stoi wiceprezes Sokoła dr. Iwański Jan, adwokat krajowy, wiceprezes Rady powiatowej, otaczający swoją opieką i wpływowem poparciem Towarzystwo od pierwszej chwili założenia.

Postawienie gmachu umożliwiła w znacznej części ofiarna pomoc okolicznego obywatelstwa w materjałach budowlanych i pieniężnych datkach, jak również gorący, a tak przemożny zawsze współudział pań wadowickich, idących za przykładem pani mecenasowej Iwańskiej. Komitet budowy, złożony z mężów niezmordowanej obywatelskiej gorliwości, mając tak wszechstronne poparcie, w przeciągu kilku miesięcy przeprowadził całą budowę. Członkami komitetu byli pp. dr. Mieczysław Gedl lekarz, główny inicjator przedsięwzięcia i dusza całej budowy; prezes Sokoła Jan Pawlica, profesor gimnazjalny, powszechnie szanowany dla swej słodyczy charakteru i usilnej pracy; dr. Schayer, adwokat, były skarbnik Towarzystwa, dr. Karol Młodzik, energiczny dyrektor i fachowy kierownik ćwiczeń; Józef Kurowski, nauczyciel gimnazjum, obecny skarbnik Sokoła, w świetnym stanie utrzymujący finanse Towarzystwa; pp. Sułkowski i Jabłoński, przedstawiciele sądownictwa i dr. Korn, adwokat krajowy.

Przebieg uroczystości otwarcia sali wypadł pod każdym względem wspaniale, dzięki uczestnictwu wszystkich sfer towarzyskich. W piątek wieczorem nastąpiło na dworcu kolei powitanie delegacyj sokolich przez Wydział stowarzyszenia przy dźwiękach muzyki wojskowej pułku wadowickiego. Przybyli ze Lwowa pp. dr. Dziedzielewicz, adwokat, wiceprezes Towarzystwa, Durski, naczelnik Sokołów i p. Lederer; z Krakowa pp. Różycki, gospodarz Towarzystwa i członkowie grona nauczycielskiego Tyszecki, Gędłek i Białkowski; z Tarnowa prezes p. Sihrawa i nauczyciel kierujący p. Przybyłkiewicz.

W sobotę rano o godzinie 9 odprawioną została wotywa w kościele farnym przez ks. Andrzeja Zająca, administratora parafii, gorliwego członka Sokoła wadowickiego. W uroczystym pochodzie, otwieranym przez straż ogniową ochotniczą, udali się uczestnicy uroczystości do nowego gmachu, przed którym dr. Gedl, jako przewodniczący komitetu budowy, wręczył klucze prezesowi Sokoła prof. Pawlicy. Po otwarciu sali, pięknie udekorowanej festonami z choiny, kwiatami i chorągwiami o barwach narodowych, przybyłe panie uroczym wiankiem zajęły miejsca na przygotowanej estradzie naprzeciw komitetu i deputacyj sokolich, po obu stronach sali ustawili się członkowie Towarzystwa i zaproszeni goście. Wśród podniosłego nastroju obecnych poświęcił salę ks. Zając, poczem prezes Sokoła prof. Pawlica wypowiedział serdeczną mowę, którą powitał zebranych i wynurzył nadzieję, iż otwarta sala odda wielkie i rzetelne usługi młodemu pokoleniu i całemu społeczeństwu.

Dr. Młodzik, dyrektor ćwiczeń, odebrawszy klucze od prezesa, w przemówieniu swojem zachęcał do korzystania z ćwiczeń gimnastycznych, zbliżających do siebie przedstawicieli różnych zajęć, stanowisk i sfer społecznych, na wspólnym prawdziwie demokratycznym terenie. Imieniem delegacji lwowskiej przemówił dr. Dziędzielewicz, wyrażając głębokie uznanie dla rezultatów, do jakich doprowadził Sokoł wadowicki, tem bardziej godnych podziwu, iż społeczeństwo polskie nie dosyć jeszcze przejęło się zrozumieniem wzniosłych celów polskiego sokolstwa, które w znoju i pracy łamać musi jeszcze obojętność, niedowierzanie, a dawniej jawną niechęć szerokiego ogółu.

Życzenia delegacyi krakowskiej wypowiedział p. Białkowski, kończąc staropolskiem „szczęść Boże!“ Odczytaniem telegramów od Towarzystw sokolskich zakończono uroczystość poświęcenia sali i udano się na wspólną ucztę, w której wzięły udział deputacje, Wydział Towarzystwa, komitet budowy i radni miasta z burmistrzem p. Iwańskim. W czasie uczty wznoszono liczne toasty, pełne głębszej treści i szerszego znaczenia. Dr. Dziędzielewicz toastował na cześć reprezentacji miasta Wadowic w ręce burmistrza. W odpowiedzi dr. Iwański wychylił kielich na cześć dwóch słońc „sokolich“ Towarzystwa lwowskiego i krakowskiego. Delegat p. Białkowski podniósł zasługi i obywatelską niezależność prezesa Sokoła wadowickiego prof. Jana Pawlicy i wzniósł jego zdrowie, które spełniono z zapałem. Delegat p. Gędłek pił na pomyślność i cześć Sokołów wadowickich w ręce skarbnika prof. Kurowskiego. Dr. Korn pięknie skreślił zasługi dra Gedla około wybudowania gmachu i zwalczania germanizmu na tak zagrożonym posterunku, jakim są Wadowice. Toast ten przyjęto z entuzjazmem.

Uczta przeciągnęła się do godziny 2 po południu i zakończyła wśród poważnego i serdecznego nastroju. Popołudnie poświęcono na oprowadzenie delegatów po mieście. Deputacje odwiedziły Czytelnię miejscową, a następnie złożyły wizyty pp.: dr. Iwańskim, prof. Pawlicom, dr. Gedlowi i prof. Kurowskim, a to łącznie z posłem do Rady państwa p. Popowskim.

O godzinie 9 wieczorem rozpoczął się świetny bal w sali Sokoła, który zakończył całą uroczystość. Na bal przybyła cała inteligencja miejska i wadowicka z burmistrzowstwem pp. Iwańskimi. Nader licznie stawili się przedstawiciele szlachty okolicznej wraz z rodzinami, a między nimi: p. Klucki marszałek Rady powiatowej bialskiej, poseł do Rady państwa, p. Popowski, poseł wadowicki do Rady państwa, p. Haller, marszałek Rady powiatowej wadowickiej, p. Naimski, p. Günther, baron Gostkowski, p. Seeling, dyrektor dóbr izdebnickich, p. Górkiewicz Józef, p. Gorczyński Bronisław, dr. Łubiński i Hosch. Wszyscy ci panowie przystąpili do Towarzystwa w charakterze członków-założycieli, popierając staropolską hojnością i serdecznością usiłowania mieszczaństwa. Nie brakło i oficerów załogi z p. majorem Kubinkiem na czele, których życzliwe stosunki i łączność z ludnością miasta z uznaniem podnoszono, jak również bezpłatne przysłanie z Krakowa muzyki pułku wadowickiego na bal przez komendanta pułku.

Bal rozpoczął się polonezem, który prowadził dr. Dziędzielewicz w barwnym mundurze sokolim z p. burmistrzową Iwańską i skończył się dopiero o godzinie 7 rano.

Urywki hygieniczne.

Czy może gruźlica przenosić się przez pomieszkania? Przekonanie ludu z niektórych okolic, że niebezpiecznem jest zajmowanie pokojów długi czas przez suchotników zamieszkałych, jakkolwiek prawdopodobnie mało było dotąd przedmiotem spostrzeżeń i badań lekarskich. Engelmann miał sposobność obserwowania tego faktu od lat kilku, śledząc rozszerzanie się suchot w rodzinach robotniczych, przedtem zupełnie zdrowych po przeniesieniu się ich do mieszkań zajętych poprzednio przez suchotników, a nie wybielonych świeżo. Według jego przekonania wpływ ten mieszkań zanieczyszczonych plwocinami suchotników na późniejszych lokatorów byłby wcale nie rzadkim, zwłaszcza w klasach ubogich, a skrzętnie odczyszczanie i wybielanie pomieszkania przy każdej zmianie lokatorów powinno być obowiązujące. Stąd wynika, że gdy dzisiaj ustawa nie zmusza wynajmujących do odczyszczania i wybielania pomieszkań, powinni odwynajmujący w własnym interesie żądać tego od właścicieli domów.

O początkach ruskiej łaźni parowej podaje M. Buch z Finlandji, że łaźnia parowa nie dostała się do Finów ze Wschodu i Południa, ale że od najdawniejszych czasów tego rodzaju kąpiele właściwe są temu szczepowi. Od Finów przeszły do Wielkorusów, u których równie jak u Finów i Estów jest przy każdej chacie osobny drewniany budynek z izbą stosowanie urządzoną. W kącie izby stoi ognisko bez komina, na ognisku spoczywają rozpalone kamienie, na które wlewa się wodę zamieniającą się w parę. Prosty ten sposób budowania i zwyczaj sieczenia się w łaźni rózgami z brzozowych gałązek jest wszędzie w krajach wymienionych ten sam i nie zmienił się nic od czasu Neptua, który w swym „Latopisie“ pisanym na początku 12 wieku przytacza wrażenie św. Andrzeja apostoła jakiego doznał widząc u Słowian w okolicy Nowogrodu powyższy zwyczaj, a o czem powróciwszy do Rzymu z oburzeniem opowiadał. Łaźnie więc ruskie nie są pochodzenia rzymsko-bizantyńskiego.

KRONIKA.

Egzamin rządowy na nauczycieli gimnastyki w szkołach średnich złożyli z wyszczególnieniem w dniu 2. b. m. pp. Władysław Janikowski i Kazimierz Usiekniewicz, członkowie grona nauczycielskiego Sokoła lwowskiego.

Sala Sokoła krakowskiego jest wykończoną i niebawem rozpoczną się w niej ćwiczenia. Uroczyste poświęcenie gmachu odbędzie się w lecie roku przyszłego.

Sokoł tarnopolski urządził dnia 10. b. m. wieczorek muzykalno-wokalny zakończony ćwiczeniami.

W Nowym Jorku odbyło się 12. września b. r. uroczyste otwarcie budynku tamtejszego „Turnvereinu“. Sala do ćwiczeń jest 50 stóp szeroka, 105 stóp długa, 28 stóp wysoka; w około znajdują się galerje przeznaczone do biegu. Prócz sali głównej są szatnie, strzelnica 200 stóp długa, sala do szermierki, parnia, łazienki, pływalnia 75 stóp długa, a 16 stóp szeroka, dokąd czerpie się woda morska za pomocą osobnego przyrządu, sale do modelowania, rysowania dla nauczycieli, Wydziału itd. Kosztorys wynosił pół miliona dolarów, budowa kosztowała jednak przeszło $^3/_4$ miliona i trwała 2 lata.

Na kurs nauczycielski urządzony staraniem czeskiego związku sokolego w Pradze przez sierpień, uczęszczało 26 kandydatów, z tego 18 bardzo pilnie, reszta pilnie. Postęp u 16 słuchaczy pod względem teoretycznym był bardzo dobry, u reszty dobry; pod względem praktycznym u 9 bardzo dobry, u reszty dobry. Okazuje się zatem, że kandydaci więcej skorzystali co do teorji niż praktyki z tej przyczyny, że wielu nie posiadało należytej wyćwiki, której w tak krótkim czasie nabyć nie mogli.

Wykładano od 7 do 8 rano dzieje gimnastyki; od 8 do 9 ćwiczenia wolne i na przyrządach; od 9 do 10 anatomię. Wieczorem od $6^1/_2$ do $7^1/_2$ systematykę i metodykę ćwiczeń; od $7^1/_2$ do $8^1/_2$ praktyczne prowadzenie ćwiczeń wolnych, rzędowych i na przyrządach; $8^1/_2$ do 9 szermierkę i zapasy. Prócz tego wypracowywali kandydaci liczne zadania domowe.

Naukę hygieny szkolnej zamierza c. k. ministerjum oświaty wprowadzić w seminarjach nauczycielskich męskich i żeńskich jako przedmiot nauki obowiązkowy. Donosi o tem „Oesterr. ärztl. V. Ztg.“ i dodaje, że inicjatywa do tego wyszła od wyższej Rady zdrowia w Wiedniu.

Zmniejszanie się śmiertelności. Statystyka wykazuje, że w Europie śmiertelność się zmniejsza, że długowieczność wzrasta, i że rasa ludzka nabiera siły i krzepkości. Postęp ten uwidocznia się szczególnie w bieżącym wieku. Za czasów Laplace'a i Condorceta (1775—1783) umierało we Francji przeciętnie 34 osób na 10.000 mieszkańców wszelkiego wieku; dzisiaj umiera ich tylko 22, tak iż przeciętny wiek nieboszczyków wynosi dziś lat 36, podczas gdy dawniej dochodził jeno do dwudziestu trzech. We Włoszech, a mianowicie w starem księstwie Medyolańskiem, wynosiła w r. 1774 przeciętna śmiertelność 4·1%; obecnie spadła ona tam do 2·8%. W Rzymie wypadło w czasie od 1795 do 1800 r. na 1000 mieszkańców przeciętnie 39 śmierci; obecnie umiera tam przeciętnie tylko 27 osób. W Szwecji wynosiła w r. 1740 przeciętna śmiertelność 2·8%; dzisiaj wynosi ona tylko 1·7%. Szwecja zresztą jest krajem, gdzie śmiertelność bywa zawsze najmniejszą. By śmiertelność była mniejszą, pracują energicznie wszystkie czynniki i nie szczędzą ofiar. Ciekawy przykład pod tym względem dają Belgia i Anglia. Od czasów założenia biura hygieny zmniejszyła się w Brukseli śmiertelność w kategorji tyfusu, z 0·91 na 0·40, a kategorji dyfterytu z 0·72 na 0.29%. W Anglii od czasu, jak stworzono „local governement board“ i przedsięwzięto rozmaite roboty asenizacyjne, spadła śmiertelność z 22·8 na 18·8%. Koszta wyłożone na rozmaite prace, mające hygienę publiczną na oku, wynosiły w samej Anglii, nie licząc w to Szkocji i Irlandji, w okresie od 1871 do 1882 roku miliard, pięćset dziewięćdziesiąt ośm milionów franków. Ale cóż znaczy nakład ten w porównaniu z osiągniętemi korzyściami! Organizacya „local governement boardu'a“ — powiada *Monod* — ocaliła w przeciągu lat dziesięciu co roku 70 tysięcy ludzi od śmierci“. Licząc choćby najtaniej ludzkie życie, opłaciły się zatem poniesione wydatki znacznem pomnożeniem siły żywej, co w bilansie gospodarstwa społecznego niezawodnie wielkie ma znaczenie. Niemniejszą też troskę o zdrowotność publiczną objawia Rada miejska w Paryżu, która nosi się z myślą przesiedlenia poza obręb miasta i pobudowania osobnych szpitalnych pawilonów dla chorych, dotkniętych zaraźliwą chorobą.

Że ściskania ciała gorsetem szkodliwie wpływa na zdrowie kobiet, wiadomem jest powszechnie; wszystkie narządy umieszczone w klatce piersiowej i w jamie brzusznej cierpią wskutek takiego mechanicznego ucisku najwięcej atoli płuca, które dostatecznie rozszerzać się i czynności swojej rozwinąć nie mogą. Najnowsze badania dokonane za pomocą spirometru (t. j. aparatu, którym mierzy się ilość powietrza w płucach zawartego) wykazują, że przy mocno zesznurowanym gorsecie dostaje się do płuc 20—34% mniej powietrza. Kobieta średniego wzrostu oddecha w minucie 16 razy, a za każdym razem wdecha (nie mając gorsetu) około 500 gramów powietrza, co na godzinę czyni 60×16×500=480.000 gramów, a na 12 godzin 5,760.000 gramów powietrza. Przypuśćmy, że przez 12 godzin śród dnia jest dość silnie zesznurowaną i że wskutek tego tylko 10% powietrza mniej wdecha, to czyni co 576 000 gramów, co odpowiada ilości 1152 odechów. Odpowiednio temu gorzej odnawia się jej krew — co oczywiście odbić się musi bardzo szkodliwie na zdrowiu.

Wydział Towarzystwa Opieki zdrowia odbył cztery posiedzenia, na których załatwiono kilkanaście spraw drobniejszych i powzięto wiele bardzo ważnych uchwał, których wykonaniem się zajęto.

Wydział wniósł memoryał do krakowskiej Rady miejskiej w sprawie budować się mających szkół miejskich, urzędowy bowiem program tej budowy, ze względu na oszczędność miejsca i kosztów, w wielu punktach nie odpowiadał wymaganiom hygieny. Sekcja szkolna przekazała ten memorjał budownictwu miejskiemu do uwzględnienia i jest nadzieja, że budowa wypadnie znacznie pomyślniej dla zdrowia młodzieży niż pierwotnie zamierzono. — Wydział zwracając uwagą na nadzwyczajną śmiertelność dzieci w pierwszym roku życia, powierzył jednemu z najznakomitszych lekarzy napisanie książeczki, pouczającej w sposób jak najprzystępniejszy, jak należy obchodzić się z dzieckiem w tym okresie życia. Książeczka ta drukowaną będzie w 50.000 egzemplarzy. — Również uproszono jednego z członków Wydziału, aby napisał popularnie pouczającą broszurkę o sposobie ratowania chorych w nagłych wypadkach. — Osobnej komisji poruczono opracowanie programu, mającego się założyć muzeum hygienicznego i upoważniono ją do przyjmowania darów lub funduszów na rzecz tego muzeum. — Ułożono cykl odczytów jeszcze na rok bieżący i co najważniejsza, rozpoczęto zbieranie materjałów w sprawie krajowej ustawy sanitarnej.

Sokoł tarnopolski postanowił na nadzwyczajnem walnem zgromadzeniu dnia 27. z. m. przy licznym udziale, bo około 100 członków, przystąpić do budowy własnego domu, z wiosną przyszłego roku.

Sokoł tarnopolski liczy przedewszystkiem na własne siły i w tym celu urządził zaraz dobrowolną subskrypcję między członkami, która raźnie postępuje. Uchwalono dalej udać się do reprezentacji gminy m. Tarnopola o bezpłatne udzielenie placu pod budowę. Obecny na zgromadzeniu prezydent miasta dr. Koźmiński, obiecał zająć się losem instytucji Sokoła, którą dziś już w Tarnopolu uznają za potrzebną i konieczną.

Oprócz tego uchwalono wystosować petycję do rządu o zbieranie składek na naszem Podolu i szereg innych petycyj do instytucyj finansowych i Rady powiatowej. Do Sejmu wniesiono petycję z początkiem bieżącej sesji.

Dziś w ogóle, pisze korespondent z Tarnopola, jest tutaj kwestja Sokoła na porządku dziennym i jeżeli Wydział Towarzystwa tak dalej raźnie zajmować się będzie tą gorącą sprawą, to z wiosną przyszłego roku obchodzić będziemy uroczystość poświęcenia kamienia węgielnego pod budowę, a w sierpniu 1890 roku może i uroczystość poświęcenia własnego budynku.

Szczęść Boże w szlachetnych zamiarach!

Sokoł w Bydgoszczu obchodził z końcem października b. r. trzechletnią rocznicę swego istnienia, a w uroczystości tej uczestniczyć miał Sokoł poznański, szamotulski i inowrocławski.

Wielkolud. Do poboru wojskowego w Radomiu zgłosił się włościanin ze wsi Zakrzew, Wojciech Pysiak, istny olbrzym, ma bowiem 3 łokcie i 13 cali wysokości. Pysiak został wzięty do wojska.

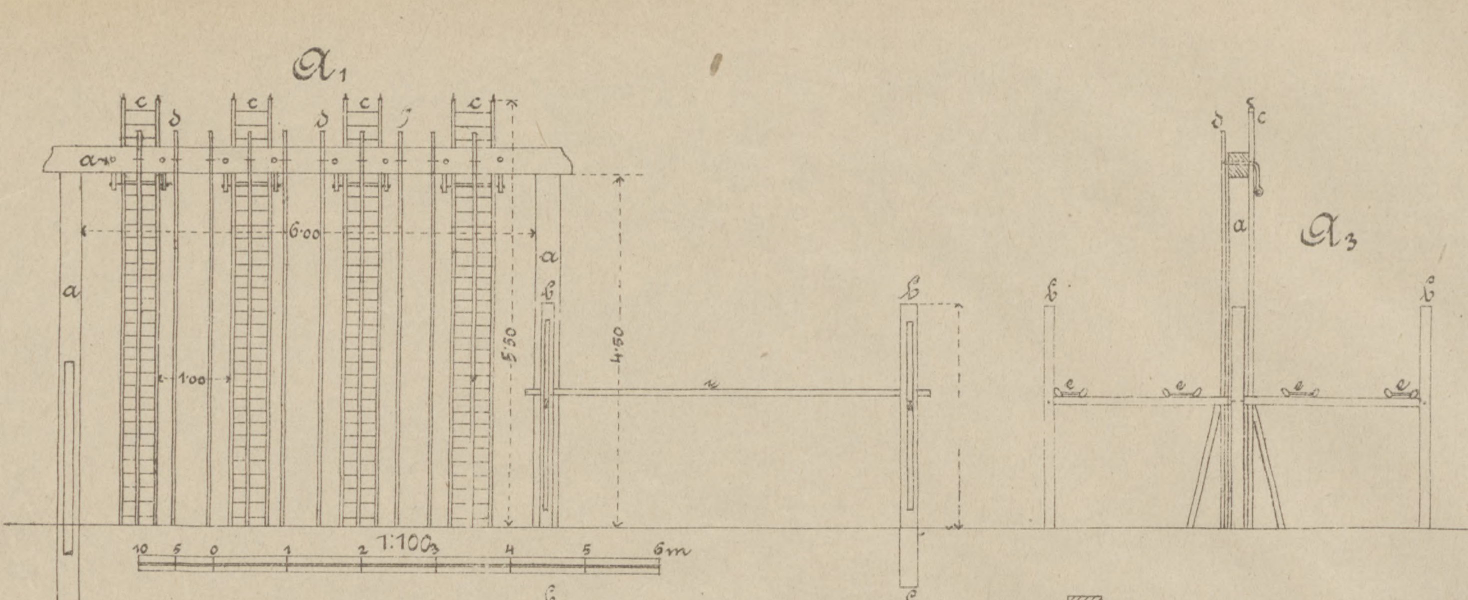
Zarząd m. Odessy uchwalił oddać jeden morg ziemi należącej do miasta, dla fizycznych ćwiczeń uczniów szkół miejscowych.

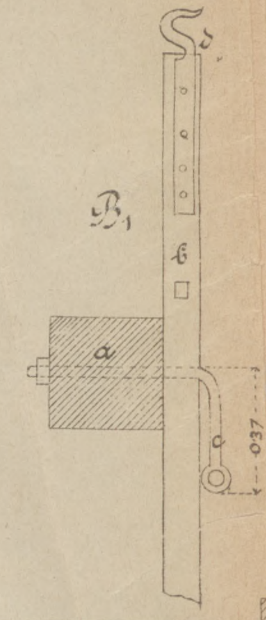
Sprostowanie. W numerze 10. „Przewodnika“ zaszła pomyłka w artykule: „Ciężarki i maczugi, których wagę dowolnie zmieniać możemy“, a to w ustawieniu figur. Figura oznaczona nr. 1. ma być *drugą*, a 2. *pierwszą*.

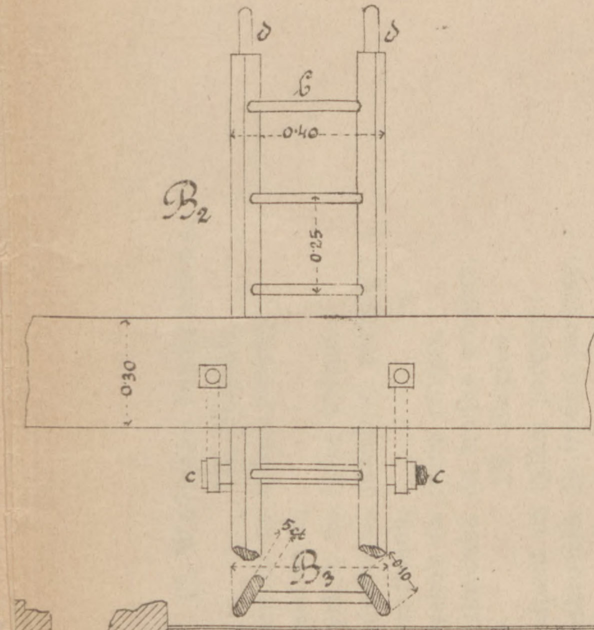
Do tego numeru dołącza się tablicę litografowaną do artykułu p. t.: „O urządzaniu sal i boisk gimnastycznych dla szkół ludowych i średnich“.

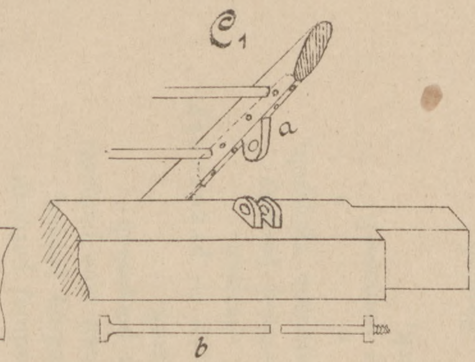
Odpowiedzialny redaktor Antoni Durski. I. Związkowa Drukarnia. Nakładem Towarzystwa Gimnastycznego „SOKOŁ“.

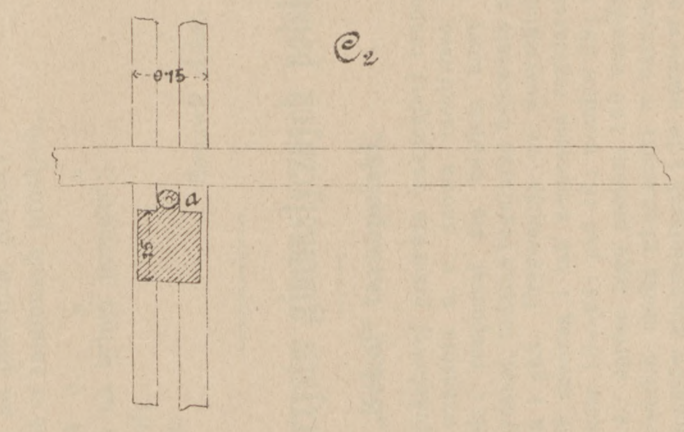
Tablica I.

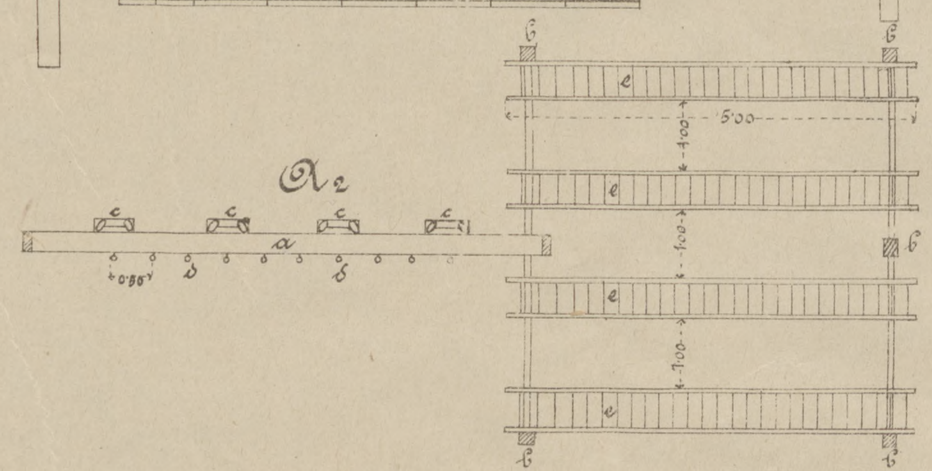


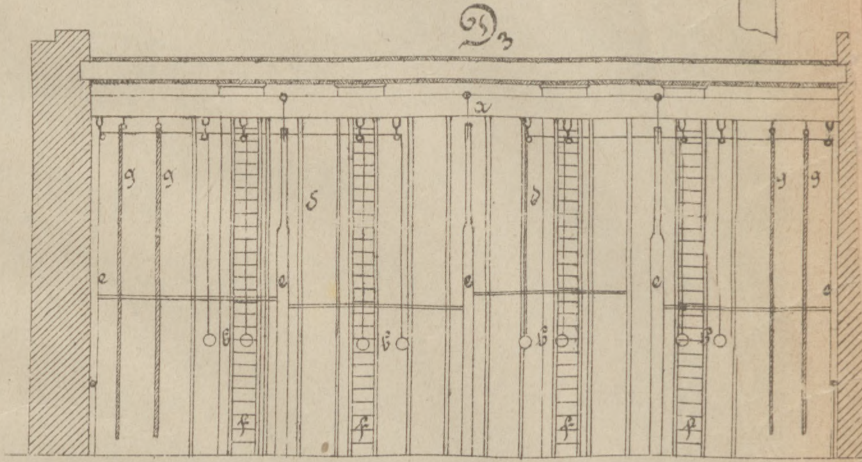


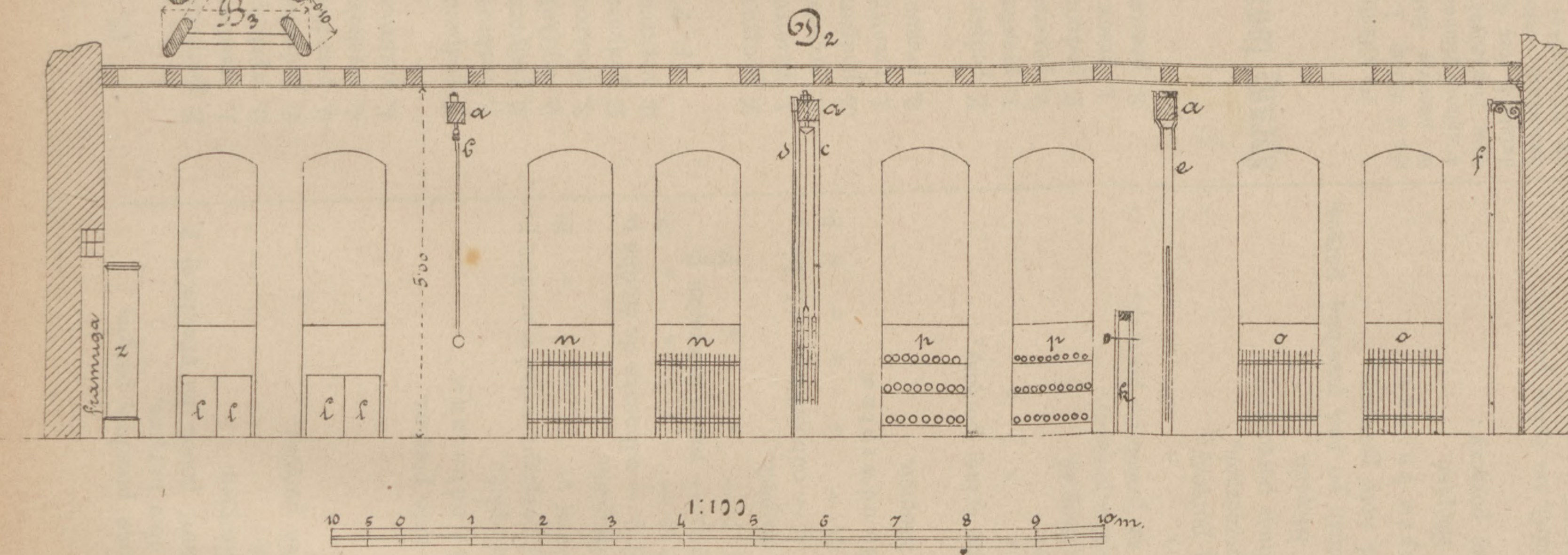


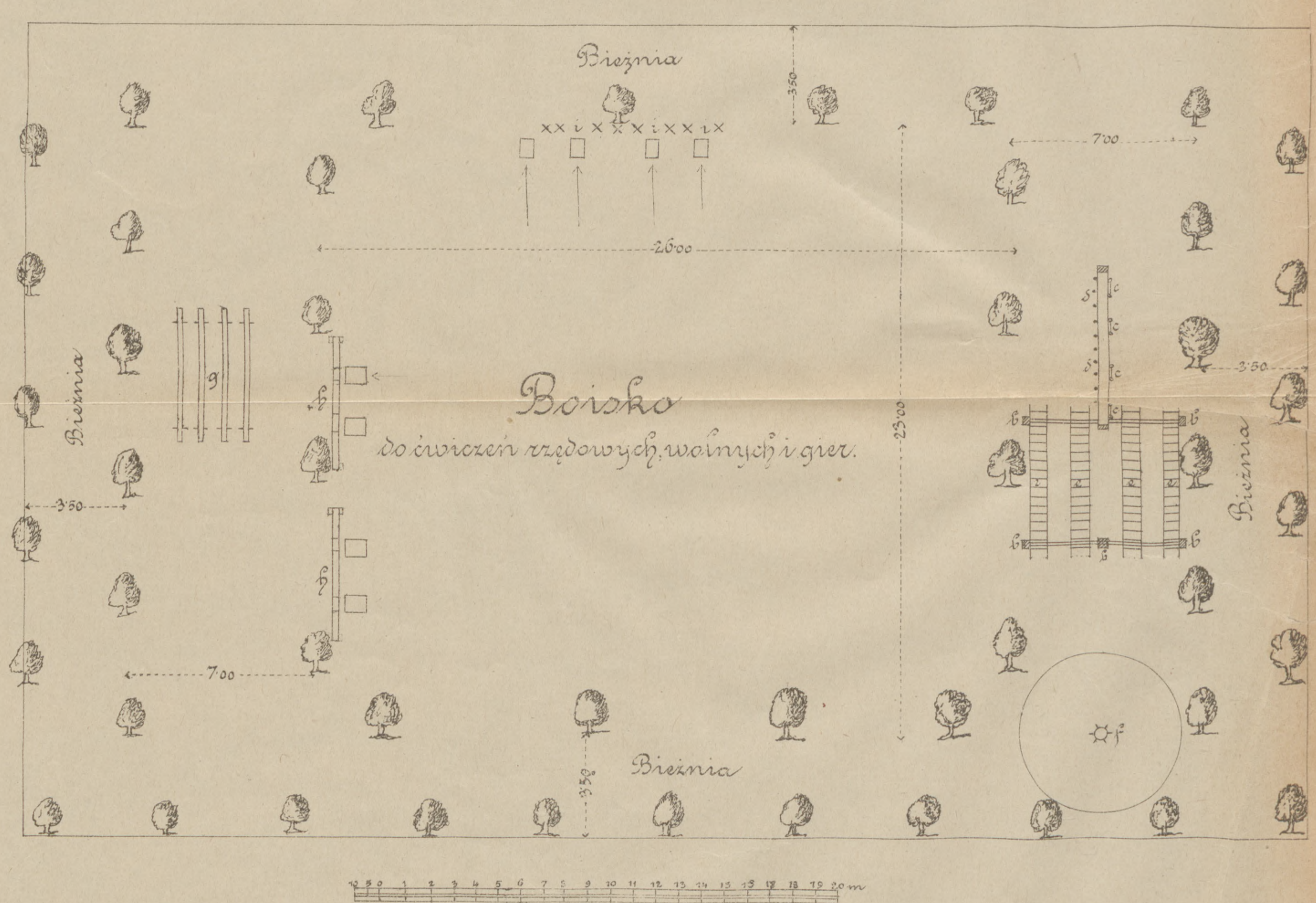


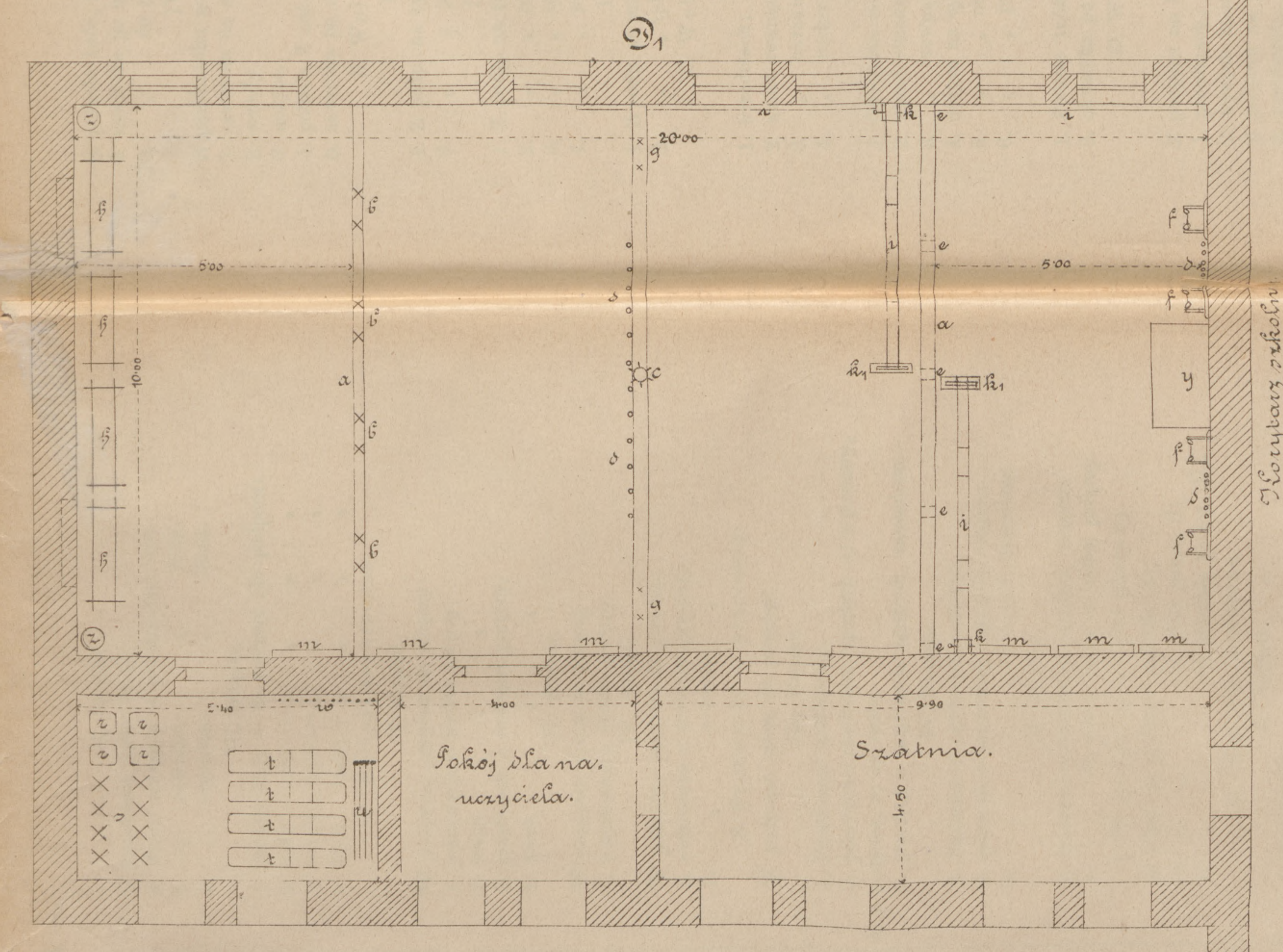












Urządzenie wspinalni na boisku.

A1 widok z przodu – A2 widok z góry – A3 widok z boku.

a. rusztowanie do drabin i żerdzi
b. " " " poziomych
c. drabiny pionowo-skośne
d. żerdzie
e. drabiny poziome

Urządzenie drabin pionowo-skośnych.

B1 widok z boku. B2 widok z przodu. B3 widok z góry

a. tram poziomy
b. drabina
c. urządzenie żelazne do zawieszania drabiny.
d. hak

Urządzenie drabiny poziomej.

C1 widok z przodu – C2 widok z boku.

a. czop płaski
b. śruba z płaską głową

Urządzenie sali gimnastycznej.

D1 przekrój pionowy podłużny – D2 przekrój poziomy – D3 przekrój poprzeczny.

a. tramy poziome:
b. kółka:
c. krążnik:
d. żerdzie;
e. słupy do drążków;
f. drabiny:
g. liny:
h. poręcze;
i. kładki belkowe z kłękami do woltyżowania i jako podpora do pomostów;
k urządzenie do kładek;
k1 kozły do drabin;
l mostki do skoku;
m. materace;
n laski drewniane;
o " żelazne:
p ciężarki:
r kozły;
s stojaki do skoku:
t konie:
u pomosty,
w tyczki do skoku o tyczce (?):
y podium dla nauczyciela:
z piece.

Urządzenie boiska gimnastycznego.

a. rusztowanie do drabin i żerdzi;
b. " " " poziomych;
c. drabiny pionowo skośne;
d. żerdzie;
e drabiny poziome;
f krążnik;
g kładki belkowe;
h " " z kłękami do woltyżowania;
i urządzenie do skoku wolnego.